

小学校編  
テーマ1

親子で!早寝・早起き・朝ごはん

ねらい 「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さはわかっているが、「できない」あるいは「できない」と思い込んでいる保護者がいる。そこで、「早寝・早起き・朝ごはん」を再認識し、各家庭の環境は違っても、「自分の家庭でできることから、はじめてみよう」と少しの意識と行動の変化でできる生活改善を考える。

流れ・時間	主な活動	留意点
導入 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○進行役の自己紹介</li> <li>○アイスブレイク                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・○×クイズ</li> <li>・グループわけ</li> <li>・自己紹介</li> </ul> </li> <li>○ワークのルールとマナーの確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○温かい雰囲気をつくるよう意識する</li> <li>○自己紹介やクイズの時間の長さは、全体の時間をふまえて自由に設定する。</li> <li>○クイズは「早寝・早起き・朝ごはん」に関する基本的な問題を3～5問出す。</li> <li>○グループ分け後、「早寝・早起き・朝ごはん」について一言添えて簡単に自己紹介する。</li> <li>○進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける</li> </ul>
展開 (5分)	ワーク1 個人 平日の生活リズムをワークシートに記入する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもの生活を振り返り、親の責任を問うのではなく、今の生活を見つめ、今後につなげることが大事である旨、伝える。</li> <li>○家庭によって様々な事情があり、どの家庭も一律に取り組めるわけではないということも配慮する。</li> </ul>
(20分)	ワーク2 個人 日頃、困っていることや工夫していることを付箋に記入する。 グループ ・各グループで付箋を分類ごとに整理し、仕分ける。 ・各分類に見出しを付け、関連を図る。 ・グループで話し合ったことを代表が発表する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○起床、就寝、朝ごはんのそれぞれで付箋の色をかえて記入し、ボード(模造紙)に貼っていく。</li> <li>○意見交換することで、願う子どもの姿は多様であること、共通する部分はないか考える。</li> <li>○どんな意見でも受け入れる雰囲気づくりに配慮する。</li> <li>○グループで話し合う際は、「こうしたらできそう」といった他者からのアイデアを引き出すような工夫をする。</li> <li>○発表が終わった後に、必要に応じて進行役(ファシリテーター)がデータ資料を配布する。</li> </ul>
まとめ (10分)	ワーク3 個人 今後の生活でできそうなことをワークシートに記入する グループ or 全体 思ったことを発表しあう	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「できそうなことから始める」という気持ちで書けば良いことを助言する。</li> <li>○意見交換することで、さらに各自が考えを広げたり、新たな気づきを持ったりできるような場にする。</li> </ul>